

Checklist prise de masse/sèche

Prise de masse propre et sèche, étape par étape

Avant de commencer

- ☐ Fixe un objectif et une durée approximative, par exemple quelques mois de prise de masse ou une sèche avec une fourchette cible claire.
- ☐ Relève les valeurs de départ : moyenne hebdo du poids, tour de taille, photos avec la même lumière et les mêmes poses.
- ☐ Estime les calories de maintien (calculateur de DEJ) et recoupe pendant deux semaines avec la tendance du poids.
- ☐ Fixe l'objectif de protéines : 1,6 à 2,2 g par kg de poids de corps.
- ☐ Choisis un programme et note les charges de départ.

Prise de masse propre

- ☐ Rythme cible : environ 0,25 à 0,5 % du poids de corps pris par semaine. Plus tu es expérimenté, plus c'est lent.
- ☐ Démarre avec un petit surplus et ajuste selon la tendance.
- ☐ Les performances doivent progresser : vérifie la progression dans ton carnet.
- ☐ Si la taille grossit nettement plus vite que la poitrine, les bras et les cuisses, ralentis.
- ☐ Arrête la prise de masse quand tu atteins ta propre limite de tour de taille ou de masse grasse.

Sèche

- ☐ Rythme cible : environ 0,5 à 1,0 % du poids de corps perdu par semaine (Helms et al. 2014).
- ☐ Garde plutôt les protéines vers le haut de la fourchette.
- ☐ Continue à t'entraîner lourd : garde tes charges autant que possible, retire plutôt des séries que de la charge.
- ☐ Surveille l'activité quotidienne, elle baisse souvent sans qu'on s'en rende compte en sèche.
- ☐ Pour les sèches longues, prévois une pause aux calories de maintien (diet break, 1 à 2 semaines).
- ☐ Arrête la sèche quand l'objectif est atteint ou que les performances, le sommeil et l'humeur en pâtissent nettement.

À vérifier chaque semaine

- ☐ Compare la moyenne hebdo du poids avec celle de la semaine précédente.
- ☐ Compare le rythme hebdo en % avec le rythme cible.
- ☐ Note brièvement performances, sommeil, faim et énergie.
- ☐ Mensurations et photos toutes les deux à quatre semaines.

Ajuster plutôt que deviner

- ☐ Ne décide qu'après deux à trois semaines de tendance, pas sur des jours isolés.
- ☐ Vérifie d'abord les données : pesée quotidienne, comptage complet ?
- ☐ Change ensuite par petits pas, par exemple 100 à 200 kcal par jour.
- ☐ Après la sèche, remonte les calories progressivement jusqu'au maintien et stabilise le poids pendant quelques semaines.

Sources

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Informations générales, pas un avis médical. En cas de maladie, de douleurs ou de grossesse, demande d'abord l'avis d'un médecin.